

## 〈5月は、目に良い食事・食材〉

気温も徐々に上がってきて、様々な植物が芽を出しきれいな色をつける季節が来ました。お散歩などで自然に触れ合う機会も増えてきます。目の健康を保って、美しい景色をいつまでも楽しめるようにしていきましょう。今回は、目についてのお話です。

### 〈目の病気〉

現代病になりつつある目の疲労は、眼球の周りにある筋肉が疲れた状態をいいます。目のレンズである水晶体も、厚さを調節してピントを合わせるための筋肉も、近くを見続けたりして負担がかかると、疲労を起こしてしまうのです。

無色透明だった水晶体がにごってきたものが白内障です。原因としていちばん多いのは、**加齢**です。ほかに**アトピー、糖尿病、遺伝、放射線、薬の副作用**など、複数の原因がわかっています。

### 〈目に（白内障にも）良い栄養素・食材〉

#### ・ **ビタミンC**（水晶体の透明度を保つ）

野菜類：菜の花、ブロッコリー、かぼちゃ 等

果物類：いちご、キウイフルーツ、柑橘系 等

#### ・ **ビタミンE**（ビタミンCと共に摂取すると吸収率アップ）

魚介類：うなぎ、ハマチ、タラコ 等

野菜類：かぼちゃ、赤ピーマン、モロヘイヤ 等

種実類：アーモンド、落花生 等

#### ・ **βカロテン**（体内でビタミンAに変換）

野菜類：緑黄色野菜（特に、ニンジン、ほうれん草、ピーマン） 等

#### ・ **ルテイン**（水晶体や網膜の酸化を防ぐ）

野菜類：ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ 等

その他：ソバ、マリーゴールド 等

#### ・ **アントシアニン**（赤・紫色の食材）

野菜類：赤しそ、赤キャベツ 等

果物類：ブドウ、ブルーベリー 等

#### ・ **アスタキサンチン**（表面等がオレンジ色・赤色の魚介類）

魚介類：サケ、タイ、エビ、カニ、イクラ 等

### 〈レシピ〉野菜と鶏肉のカレー炒め（2人分）

**材料** 鶏肉 1枚 タマネギ 1個 そら豆 4本 赤ピーマン1個  
ニンニク（みじん）小1 カレー粉 小1 コショウ 適宜  
醤油 小1 砂糖 大1 お酒 大1 レモン 適宜（お好みで）  
（カレー粉が無い場合は、カレールーを少し溶かしたもので良い。この場合は、様子を見ながら加えていく）

- 作り方**
- ①鍋に湯を沸かして塩少々を加え、そら豆を2分ほどゆでる。  
鶏肉は、大きめの一口大に切って、塩、黒こしょう各少々をふる。玉ねぎは縦に薄切りにする。赤ピーマンは種を取り斜めに切る。
  - ②フライパンに油を入れ、鶏肉を皮目を下にして並べる。全体に焼き色がつくまでじっくりと焼いたら、玉ねぎ、にんにくを加えて炒める。
  - ③カレー粉、醤油、砂糖、お酒を加えてさっと炒め、赤ピーマン、そら豆を加えて混ぜ合わせたら完成。

